

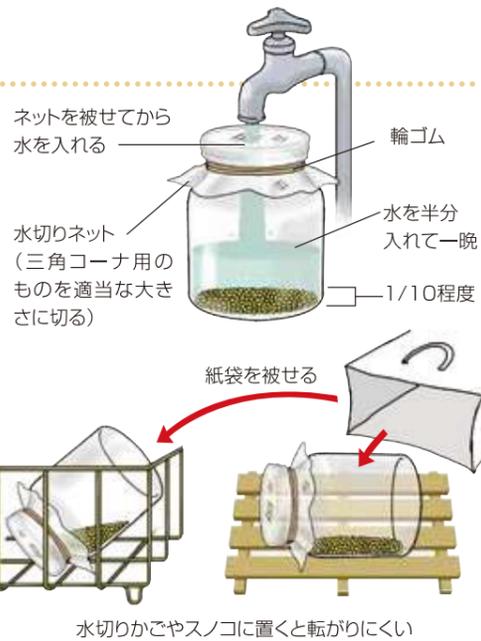


栽培しよう

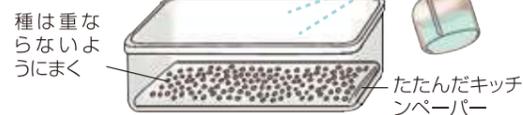
モヤシ系スプラウトの作り方

用意するもの…ビン(ジャムの瓶など)、水切りネット(三角コーナー用のもの)、輪ゴム、水切りかごかスノコ、明るい場所なら紙袋

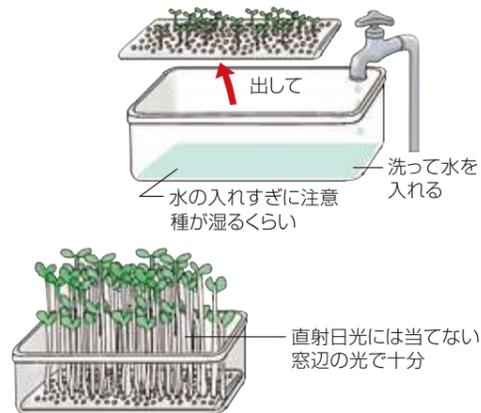
- ① スプラウトは発芽すると種の時と比べて体積が約10倍になるので、ビンの深さの1/10程度の種を入れる。水切りネットをビンの口に被せて輪ゴムで止め、水を入れてビンを軽く振って種を洗う。一度水を捨て、新しい水をビンの半分入れて、明るい場所なら紙袋を被せ、一晩置く。
- ② ビンを軽く振って種を洗い、水をよく切って、ビンの口を斜め下にして水切りかごかスノコに立てかける。あるいは横に寝かせる。紙袋を被せる。
- ③ ビンに水を入れ、②の作業を行う。これを1日に数回、収穫まで毎日行う。



霧吹きで水をやる場合



底に水をはる場合



カイワレ系スプラウトの作り方

用意するもの…タッパーなど口が広い容器、キッチンペーパー、紙袋

- ① 容器に種を入れて水を注ぎ、円を描くように混ぜて洗う。種がこぼれないように注意しながら一度水を捨て、新しい水を容器の半分くらい入れて一晩置く。
- ② 種がふっくらしていたらOK。容器から一旦種を取り出し、容器の底にキッチンペーパーをたたんで敷き、湿らす。
- ③ 種を重ならないようにキッチンペーパーにまき、紙袋を被せる。
- ④ 一日に数回、霧吹きで水をやるか、キッチンペーパーを引き上げて水を替える。乾かしすぎもいけないが、水がありすぎても腐る。種の半分以下が浸かるくらいの水量にする。
- ⑤ 適当な長さまで育ったら、紙袋をせずに軽く日に当てると双葉が緑色になり、食感もよくなる。

オススメの一冊

「おもしろアイデア栽培術」2,200円(税込)

家庭菜園の裏ワザ満載!!
簡単・便利なアイデアで野菜の収量アップ、農作業の手間を軽減、資材費節約!
畑の作業が楽しくなる一冊です。

※店舗によっては、お取り寄せになる場合がございます。
〇お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665 ◎西部店 ☎22-4091
◎さなだ店 ☎72-8072 ◎まるこ店 ☎42-2977 ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
◎しおだ店 ☎39-8118



気軽に家庭菜園

ほうさくClub!

第209回
今月は

「スプラウト」に挑戦!

植物の新芽のことをスプラウトと呼びます。おなじみのカイワレダイコンは、なんと平安時代には食べられていたようですが、長いこと高級食材でした。昭和50年頃から一般的になり、最近はさまざまな野菜のスプラウトが手軽に食べられるようになりました。

芽には、さまざまな栄養や酵素が詰まっています。冬のお部屋で新鮮野菜を作ってみましょう。



種類がある

モヤシ系

大豆(モヤシ)、コマ、アルファルファなど
☆最初から最後まで遮光して育てる。

カイワレ系

ダイコン(カイワレダイコン)、二十日大根、ブロッコリー、エンドウ(豆苗)、紫キャベツ、からし菜、ルッコラ、ミズナ、パ、ヒマワリ、ビーツ、オクラなど
☆最初は遮光、仕上げに光を当てる育て方をする。

その他

青じそ、バジル、チアシードなど
☆最初から光が必要な種。育て方はカイワレ系と同じだが、遮光しない。

栽培の基本

大抵の野菜や豆がスプラウトとして食べられるが、トマト、ナス、モロヘイヤは毒があるので使わない!



- 適温は20℃前後。冬は台所より居間の方が育てやすい。
- 水は一日に数回替える。少なくとも2回。5回くらい替えてもいい。
- 密閉しない。通気が悪いと腐りやすい。
- 水道水を使うこと。ミネラルウォーターは殺菌していないことがあり、腐りやすい。
- 清潔な道具を使う。
- できるだけ種子消毒していない種を使う。
- スプラウトは1〜2週間で成長する。育ったら腐らないうちに、早めに食べきる。